

(<https://news.usm.my>)

Berita Mutakhir

27 JAN

PENUAAN: KONDISI, IMPLIKASI DAN REHABILITASI



KUBANG KERIAN, KELANTAN, 26 Januari 2017 – Penuaan bukan sejenis penyakit tetapi ia adalah satu proses semulajadi yang melibatkan perubahan fizikal dan fisiologi badan manusia selari dengan peningkatan umur seseorang.

Menurut Pensyarah Perubatan, Jabatan Ortopedik, Pusat Pengajian Sains Perubatan (PPSP), Kampus Kesihatan, Universiti Sains Malaysia (USM), Dr. Al-Hafiz Ibrahim, di Malaysia, warga tua didefinisikan sebagai golongan yang berumur 60 tahun dan ke atas.

“Populasi golongan yang dikategorikan tua adalah 10 peratus daripada jumlah populasi rakyat di Malaysia dan berkemungkinan pada tahun 2030, peratusan golongan ini boleh mencecah sehingga 15 peratus.

"Berdasarkan kajian, purata jangka hayat rakyat Malaysia pula adalah dalam lingkungan 72 hingga 77 tahun sahaja," ujarnya semasa bersiaran dalam rancangan Doktor Di Radio, di sini hari ini.

Al-Hafiz berkata, setiap individu akan mengalami perubahan dari segi fizikal, fisiologi dan kognitif apabila berlakunya peningkatan umur dan perubahan ini hendaklah diadaptasi sebaiknya bagi mengelak komplikasi atau kecederaan berlaku.

"Perubahan ini merangkumi seluruh anggota tubuh badan, komposisi badan berubah disebabkan otot-otot yang mengecil dan diisi oleh lemak badan.

"Selain itu, perubahan tulang belakang, cara berjalan, perubahan saraf, kerap buang air kecil, otot mengecil dan mengecut, tangan menggigil dan deria rasa mula berkurang juga antara faktor penuaan seseorang," ujarnya lagi.

Tambah Al-Hafiz lagi, tua juga boleh dikategorikan kepada tiga peringkat iaitu bagi mereka yang berumur 60 hingga 75 tahun, ia dikategorikan sebagai tua muda, bagi yang berumur 76 hingga 85 tahun pula dikategorikan sebagai tua-tua dan bagi yang berumur 86 tahun ke atas pula dikategorikan sebagai amat tua.

"Golongan tua juga terdedah kepada pelbagai jenis penyakit terutamanya penyakit tiga serangkai iaitu diabetes, darah tinggi dan serangan jantung selain daripada radang sendi, lutut, tulang peha, buku lali atau lebih dikenali sebagai 'Osteoarthritis' juga mudah menyerang golongan ini.

"Penuaan juga berkait rapat dengan faktor umur, pemakanan dan kurangnya senaman. Proses penyembuhan seperti pengambilan ubat akan memberi kesan sampingan serta proses penyembuhan bergantung kepada ketahanan antibodi dan pengambilan ubat yang berterusan," katanya.

Al-Hafiz berkata, nutrisi pemakanan juga perlu dipraktikkan dalam penyediaan makanan bagi memastikan golongan tua ini mengambil diet yang seimbang.

"Selain itu, golongan ini juga memerlukan bantuan alat sokongan seperti tongkat untuk mengelak komplikasi besar jika terjatuh atau tersandung dan memerlukan suasana dalam rumah yang bersih serta permukaan lantai yang rata.

"Pencegahan dan rawatan yang sebaiknya perlu diberikan kepada warga tua untuk mengelak ia menjadi lebih serius serta proses rawatan dan rehabilitasi adalah penting untuk golongan tua ini bagi memaksimumkan kehidupan sehariannya," jelasnya lagi.

Teks/Foto: Mohd Hairol Rasli

